TERUMO

取扱説明書／品質保証書

毎日測りたくなるメモリ機能付き

アームイン®・プラス 血圧計

テルモ電子血圧計P2000
（コード番号：ES-P2000U）

ラクラク

測定ガイド

ご使用の前に

測定しましょう

測定結果を見る

困ったときに

血圧の知識

●ご使用の前に必ずこの「取扱説明書」をよくお読みの上、正しくお使いください。
●本取扱説明書は、いつでも見ることのできるところに保管してください。

2005年8月初版作成

注意文の表示内容について

本取扱説明書では、表示内容に従わず、誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を次の表示で区分し、説明しています。表示内容に従わず、本来の目的から逸脱した使いかたにより、万一、死亡や重傷を負ったり、物的損害が発生しても、弊社は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

区分	内容
⚠ **禁忌・禁止**	**絶対に行ってはいけないことを示します。** • 本製品の性能を超える、又は不適正な使い方により、死亡または重症を負う危険性があります。
⚠ **警告**	**特に注意していただきたいことを示します。** • 適正に使用しても、注意を怠ると死亡又は重症を負う可能性が想定されます。
⚠ **注意**	**使用にあたり、一般的な注意を示します。** • 誤って使うと、傷害を負う可能性、又は物的損害※のみの発生が予想されます。 ※物的損害とは、家屋、家財、及び家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

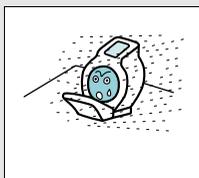
目 次

ご使用の皆様へ

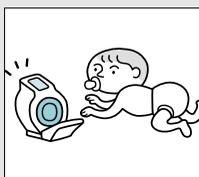
⚠ 禁忌・禁止

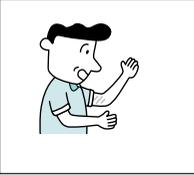
●**測定結果の自己診断・治療は行わないでください。**
…治療が必要な場合は、医師の診断のもとで行ってください。

●**けがや治療中の腕では測定しないでください。**
…症状が悪化する可能性があります。

●**点滴静脈注射や輸血を行っている腕では測定しないでください。**
…けがや事故がおきる可能性があります。

●**引火性のある環境では使用しないでください。**
…引火又は爆発の誘因となる可能性があります。

⚠ 警告

●**腕部に重度の血行障害のある場合は、医師に相談の上、慎重に使用してください。**
…循環障害に伴う体調不良になる可能性があります。

●**子供だけで使わせたり、自分で意思表示できない人に使用する場合は、医師に相談の上、慎重に使用してください。**…けがや事故がおきる可能性があります。

⚠ 警告

●**透析治療中、又は抗凝固剤、抗血小板剤、ステロイド剤等を使用している場合は、医師に相談の上、慎重に使用してください。**…内出血をおこす可能性があります。

⚠ 注意

測定する前に

●**測定する腕が水や汗等でぬれている場合は、必ずよく拭き取り、乾いてから使用してください。**…内部に水が浸入し、故障や測定値の異常の原因となります。

●**添付文書及び本取扱説明書を確認の上、使用してください。**

●**測定部位の血流が少ない場合、血管音が非常に小さい場合、不整脈のある場合、血管雑音が多い場合は、医師に相談の上、慎重に使用してください。**
…被測定者の体質や腕の形の影響により測定値に誤差が生じたり、測定できない可能性があります。

●**測定を始めるときや、測定終了後には、無理に腕の抜き差しをしないでください。**…腕帯の測定部がひっぱられ、破損することがあります。

●**本取扱説明書の操作説明に従い、腕を伸ばし、ひじが腕置き台の上に出るまで測定部に通してください。**
…測定部の位置が正しくないと、正確に測定できません。

●**まくり上げたシャツ等で上腕を圧迫させないでください。**
…測定値に誤差を生じたり、測定できなくなります。

●**いつも同じ腕で、手のひらを上に向けて測定してください。**
…右腕と左腕では測定値に差が出ることがあります。

⚠ 注意

測定する前に

- **本製品に腕置き台を取り付ける場合には、無理に取り付けないでください。また取り付けた後は、確実に取り付けられていることを確認してください。**…無理に取り付けると、本製品又は腕置き台が破損する可能性があります。また確実に取り付けられていない場合には、腕置き台が落下して破損する可能性があります。
- **本製品で測定を行う際、たたまれた腕置き台を広げる場合には、指を挟まないように充分注意してください。**…けがをする可能性があります。

測定中には

- **使用の前に、外観に破損等がないことを確認し、異常が認められた場合は使用しないでください。**
…測定値の異常や、けがの可能性があります。
- **手動加圧の場合、加圧を必要以上に高くしないでください。**
…腕に一過性の内出血が発生することがあります。
- **安静な状態で測定してください。**…測定値が変化することがあります。
- **測定中に腕や手首、体を動かさないでください。**…エラーが表示されたり、再加圧することがあります。
- **腹部を圧迫した姿勢や、ひじを浮かせたり、ひじを極端に曲げた姿勢で測定しないでください。**…測定値が変化することがあります。
- **寒い部屋では測定しないでください。**
…血圧が高くなる可能性があります。
- **測定中は血圧計や載せているテーブル等をたたかないでください。**
…正確に測定できません。
- **連続測定によりうっ血した場合は、うっ血を取り除いてから測定してください。**…測定値が変化することがあります。

⚠ 注意

取り扱い上の注意

- **騒音や振動がある場所で測定しないでください。**
  …測定精度を保証できません。
- **測定部を、はさみ等鋭利なもので傷つけないでください。**
  …正確に測定できません。
- **他の機器と併用するときは影響の有無を確かめ、誤作動する場合には併用しないでください。**
- **不安定な場所に置かないでください。床への落下等による衝撃が加えられた場合は、使用しないでください。**
  …本製品の外観に異常が認められない場合でも、内部が破損している可能性があります。
- **本品に異物や液体が入らないように注意してください。もし入り込んだ場合、そのままの状態では使用しないでください。**…故障の原因となります。
- **本品は気密構造ではないので、活性ガス（消毒用ガスも含む）環境や多湿環境等で使用、放置しないでください。**
  …装置内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により、故障の原因となります。
- **強い静電気や電磁波に近づけたり、近くで携帯電話を使用しないでください。**…誤作動、故障の原因となります。
- **分解、修理、改造を行わないでください。**…故障の原因となります。

⚠ 注意

ACアダプタを使用するときには

●**専用のACアダプタ以外を使用しないでください。また、他の電気製品等にはこのACアダプタを使用しないでください。**
…火災、感電の原因となります。

●**本製品にACアダプタを接続して長時間使用するときは、取り付けられた乾電池は外してください。**…乾電池を入れたままにしておくと、液漏れにより故障の原因となります。

●**ACアダプタのプラグにゴミ等を付着させないでください。**
…感電及び故障の原因となります。

●**ACアダプタのコードやコネクターが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるい場合は、使用しないでください。**…感電やショート、発火の原因となります。

●**ACアダプタのコードの上に重いものを置かないでください。**
…コードの破損により、火災、感電の原因となります。

●**ACアダプタのコードを釘等で固定しないでください。**
…コードの破損により、火災、感電の原因となります。

●**ACアダプタをコンセントから抜くときは、コードをひっぱらずに必ずACアダプタを持ってください。コネクターを本体から抜くときは、コネクターを持ってください。**…コードをひっぱると、故障の原因となります。

電池の使用上のご注意

●**電池の交換は、指定の同じ種類の新品の電池を全て同時に行ってください。**…古い電池を混ぜて使用すると電池が発熱し、故障の原因となります。

●**電池の交換はプラス、マイナスの向きを本製品の表示に合わせて、マイナス側から入れてください。**…電池の向きを間違えたり、マイナス側の電極バネを無理に曲げて入れると、電池が発熱し、故障の原因となります。

●**電池を火の中に投げ込まないでください。**

⚠ 注意

保守・点検について

●しばらく使用しなかったときは、使用前に必ず作動(電源が入る、加圧するなど)を確認してください。

●血圧計本体、腕置き台及びACアダプタをアルコール、シンナー、ベンジン等の有機溶剤、ポビドンヨードでは拭かないでください。
…本製品の破損や変色、故障の原因となります。

●清掃するときは、必ず電源を切り、ACアダプタを抜いてから行ってください。その際、ぬれた手で抜き差ししないでください。
…感電や、けがの原因となります。

●血圧計本体、腕置き台及びACアダプタを水洗いしないでください。…故障の原因となります。

●血圧計本体、腕置き台の汚れがひどい場合は、水又はぬるま湯に浸してよくしぼったガーゼ等で、速やかに拭き取ってください。

●ドライヤー等を使用して乾燥させないでください。
…故障の原因となります。

⚠ 注意

保管するときには

- **本製品、及び腕置き台は日光や紫外線等の強い光があたる場所に保管したり、長時間放置しないでください。**
  …外装の変色や劣化が発生することがあります。
- **振動、塵埃、腐食性ガス等の多い場所に保管しないでください。**
- **気圧、温度、湿度、風通し、塩分、イオウ分を含んだ空気等により悪影響の生じる可能性のある場所に保管しないでください。**
- **化学薬品の保管場所やガスの発生する場所に保管しないでください。**
- **長時間使用しない場合、ACアダプタをコンセントから抜いてから保管してください。**
  …ACアダプタの絶縁劣化により、感電や漏電火災の可能性があります。
- **長時間使用しない場合は、電池を外してください。**…電池が液漏れし、故障の原因となります。
- **測定部にACアダプタ等の重いものを置かないでください。**…内蔵マイクの破損により、故障の原因となります。

次のものがそろっていますか

万一、不足しているものがある場合、すぐにお買い上げの販売店またはテルモ・コールセンター（0120-00-8178）までご連絡ください。
この血圧計のコード番号は、ES-P2000U です。

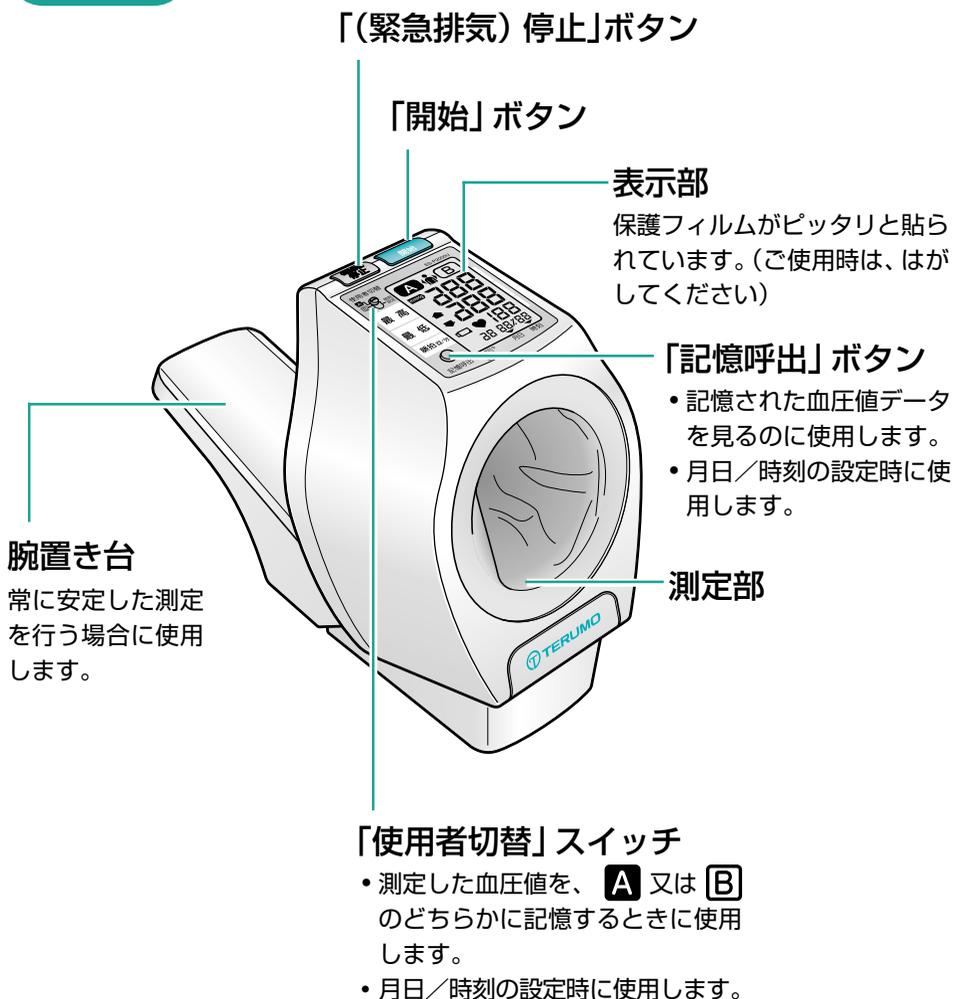
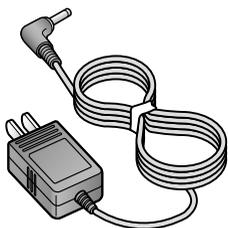
「開始」ボタン

表示部
保護フィルムがピッタリと貼られています。（ご使用時は、はがしてください）

「記憶呼出」ボタン
- 記憶された血圧値データを見るのに使用します。
- 月日／時刻の設定時に使用します。

測定部

腕置き台
常に安定した測定を行う場合に使用します。

「使用者切替」スイッチ
- 測定した血圧値を、A 又は B のどちらかに記憶するときに使用します。
- 月日／時刻の設定時に使用します。

次のものがそろっていますか

ACアダプタ

電池フタ

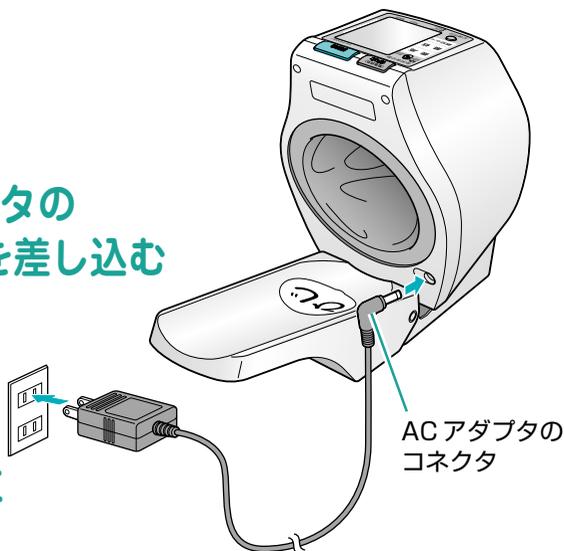
※腕置き台をご使用にならない場合に、血圧計本体に取り付けます。

取扱説明書／品質保証書

この冊子は大切に保管してください。

添付文書

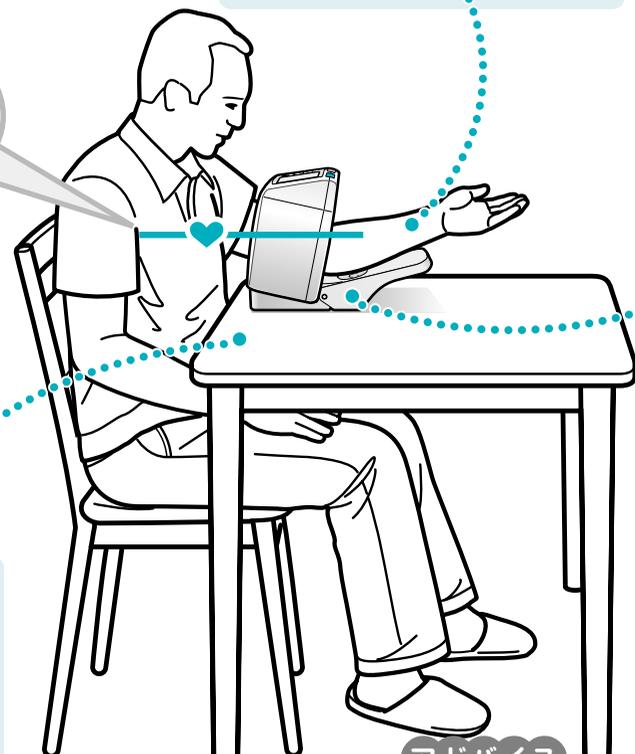
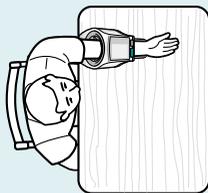
ACアダプタを接続する

この血圧計はACアダプタを接続して、家庭用コンセント（AC100V）でご使用ください。
乾電池だけで使用することもできます。詳しくは、22～23ページをご覧ください。

⚠ 注意

- 付属の専用ACアダプタ以外を使用しないでください。
- ACアダプタのコードやコネクタが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるい場合は、使用しないでください。
- ACアダプタをコンセントから抜くときは、必ずACアダプタを持ってください。
- ACアダプタのプラグにゴミなどを付着させないでください。
- ACアダプタを接続して長期間使用するときは、乾電池を取り出してください。
- ACアダプタのコードの上に重いものを置かないでください。
- ACアダプタのコードを釘などで固定しないでください。

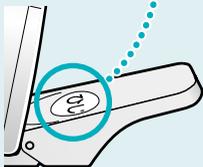
別売品について

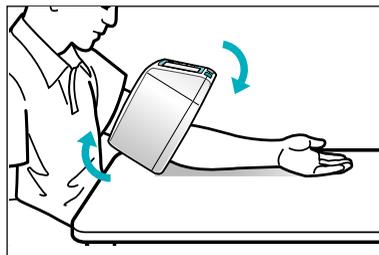
ACアダプタには別売品の設定もございます。「適応機種：テルモ電子血圧計 P2000」をお確かめのうえ、テルモ電子血圧計取扱店でお買い求めください。

1 腕を通す 左腕でも右腕でも測れます

左腕と右腕では血圧が異なることがあります。いつも同じ腕で測るようにしてください。

上着やセーター、厚手のシャツ等は脱いでください。
薄手のシャツやブラウスは、そのままで測れます。

2

腕置き台の
(ひじ) シールに、
必ずひじをのせて
ください。

血圧計を傾けて、ご使用になってもかまいません。

腕置き台を使用しない場合には、血圧計を傾けて、ひじをついてもかまいません。

腕の力を抜いて、
深呼吸してください。

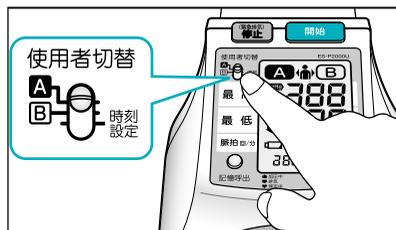
正しい姿勢ができたら

寝ながら測ることはできません。
寝た状態で測定を行うとひじが圧迫され、
正しい測定ができません。

測定を始めてください。

●測定中も、腕の力は抜き、リラックスした状態で測定してください

2「開始」ボタンを押す

① 「使用者切替」スイッチで A または B を選ぶ

26～28ページには、「使用者切替」スイッチでの便利なご使用方法が記載されておりますので、併せてご参照ください。

② 「開始」ボタンを押す

動かないで

数秒後に加圧が始まり、測定を開始します。
測定結果が表示されるまで動かないでください。

血圧計やテーブル、机などをたたかない

正しく測定できないことがあります。

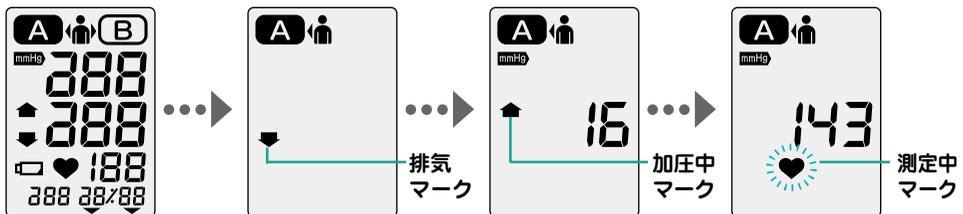
アドバイス

E（エラー）と表示されたときは

エラー（E）が表示されたときは、表示された数字を確認して、32～33ページをご覧ください。

測定しましょう

測定値が
表示されたら、
次のページへ

測定中の画面の変化（「使用者切替」スイッチで A を選択した場合）

開始直後

開始直後の ▭ 表示は、電池交換のお知らせではありません。

余分な空気を抜いています。

加圧開始

測定中

測定中マークが点灯し、血管音を検出すると点滅します。

3 結果を記録して、電源を切る

① 測定結果を記録する

この小冊子の20～21ページに血圧記録表があります。必要な枚数をコピーして、測定値の記録にご利用ください。

② 「（緊急排気）停止」ボタンを押して、電源を切る

押し忘れても、約３分30秒後には自動的に電源が切れます。

アドバイス

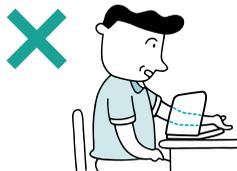
血圧は常に変動しています

緊張しているときや室温が低いときには、血圧が上がります。また１日のうちでも、起床直後、食事の前後、運動の前後などで血圧は常に変動しています。いつも同じ時間帯に、同じ環境で測るようにしましょう。

測定値が高い／低いと感じたら

毎日同じ時間帯に測っていますか？

次のような姿勢では、測定結果が不安定になったり、正しく測定できないことがあります。14～15ページをご覧になり、正しい姿勢で測ってください。

ひじが出ていない

手を浮かせている

腕を上げている

前のめりの姿勢で測っている

測るたびに測定値が違うと感じたら

毎日同じ時間帯に測っていますか？

自分が一番リラックスできるときを選んで、毎日同じ時間帯に測定することをおすすめします。

いつも同じ腕で測っていますか？

右腕と左腕では測定値に差が出ることがあるため、いつも同じ腕で測定することが大切です。

うっ血したまま何度も測っていませんか？

連続して測ると、血管がうっ血して値が変化することがあります。測りなおすときは、腕を上げて手を握ったり開いたりして、うっ血を取り除きましょう。

血圧記録表

記入例

2/1	2/2	2/3
午前 7:20	午前 7:00	午前 7:10
163	175	155
108	98	88
68	72	69
カゼ薬		
カゼで発熱		

年　　月分　　氏名

日　付											
測定時刻											
血圧値(mmHg) 250											
200											
150											
100											
50											
最高血圧											
最低血圧											
脈拍(回/分)											
服用した薬											
身体状況 生活状況など ●カゼ ●発熱 ●飲酒											

毎日の血圧を記録しましょう。この記録は、あなたの貴重な医療情報になります。かかりつけの医師と相談するときにも、きっとお役に立ちます。コピーをとってお使いになるか、この表を参考にして専用の記録ノートをお作りください。

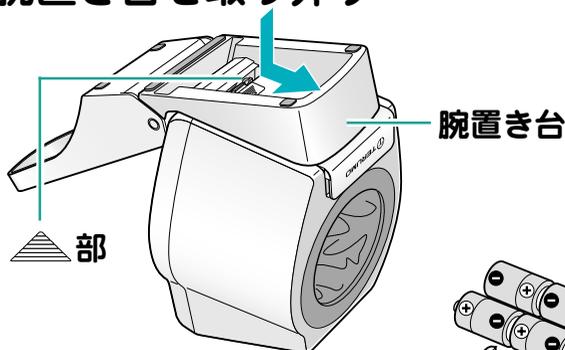
年齢　　　　才

乾電池で使用する

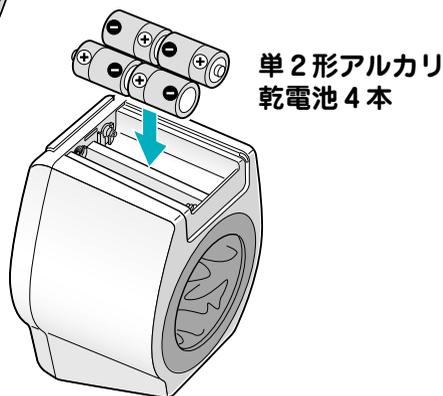
この血圧計は、乾電池で使用することもできます。単２形アルカリ乾電池４本をお買い求めください。

●腕置き台でご使用の場合

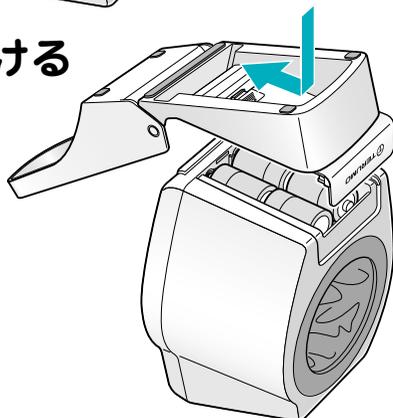
1 腕置き台を広げた状態にし、本体底面の△部を押しながら、矢印（➡）の方向にずらして腕置き台を取り外す

単２形アルカリ乾電池４本

2 電池を入れる

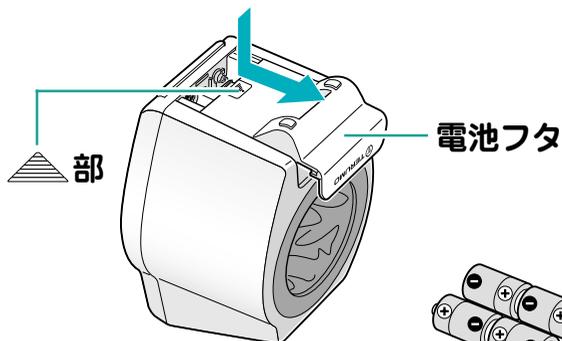
⊕、⊖表示に合わせて、乾電池を⊖側から入れる

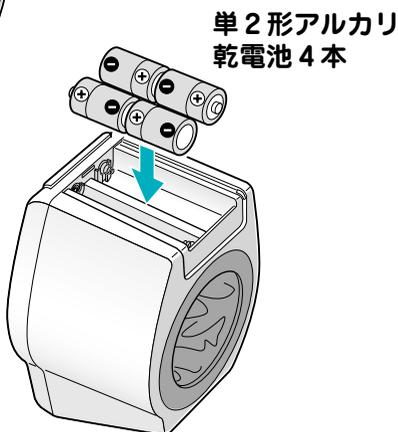
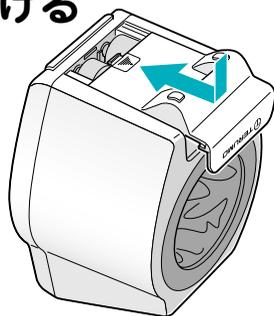
電池の交換は、指定の同じ種類の新品の乾電池を全て同時に行ってください。

3 腕置き台を取り付ける

⚠ 注意

腕置き台の取り外し、取り付けでは、無理な力を入れないでください。

破損や故障の原因になります。

●電池フタでご使用の場合

❶ 本体底面の△部を押しながら、矢印(➡)の方向にずらして電池フタを取り外す

❷ 電池を入れる

⊕、⊖表示に合わせて、
乾電池を⊖側から入れる

❸ 電池フタを取り付ける

⚠ 注意

電池フタの取り外し、取り付けでは、無理な力を入れないでください。
破損や故障の原因になります。

日付／時計を設定する

この血圧計は、測定した血圧値を記憶することができます。
測定された血圧値は、[使用者切替]スイッチで選択された A または B に、測定が行われた日付と時間、最高血圧値、最低血圧値、脈拍数を各々180件分記憶します。本製品に測定した血圧値を記憶する場合には、まず時計設定から行うことをおすすめいたします。
工場出荷時に時計の設定は行っております。ご使用の前に一度ご確認いただき、違っているようであれば以下の手順で設定しなおしてください。

① 電源が切れている状態で、[使用者切替]スイッチで「時刻設定」を選択する

血圧測定直後などの、電源が入った状態では「時計設定」はできません。

② [開始]ボタンを押す

③ [記憶呼出]ボタンを押して、「年」を設定する

設定が正しいことを確認してください。

④ [開始]ボタンを押して、表示を「月」→「日」→「時」→「分」→「年」と切り替え、[記憶呼出]ボタンで設定を行う

設定できる範囲について

「年」

「年」
2005～2030まで

「月」及び「日」

「月」
1～12まで

「日」
1～31まで

「月」「日」設定時には、「月日」を▼で表示します。

「時」及び「分」

「時」
0～23まで

「分」
0～59まで

「時」「分」設定時には、「時刻」を▼で表示します。

5 終了するときは[(緊急排気)停止]ボタンを押す

最後に設定を行ったときの「年」、「月」、「日」、「時」、「分」が記憶されます。

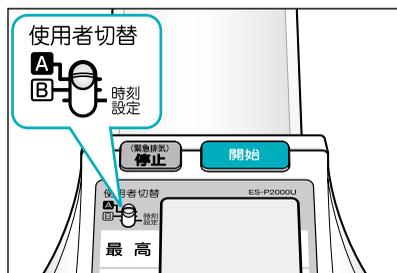
測定結果を見る

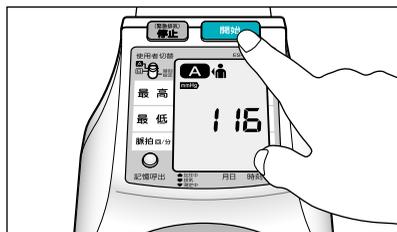
血圧値を記憶する

[使用者切替]スイッチで記憶先 A または B を選択した後、[開始]ボタンで血圧の測定を行ってください。自動的に測定された血圧値(測定日と測定時間、最高血圧値、最低血圧値、脈拍数)を A または B に記憶します。

記憶機能について

- ご夫婦など、お二人でお使いのときは、それぞれの測定値を A と B に分けて、それぞれ180回分ずつ記憶できます。
  (例　お父さんは A 、お母さんは B)
- 血圧を測定する時間を決めている方は、時間ごとの測定値を記憶できます。
  (例　朝は A、夜は B)

① [使用者切替]スイッチで A または B を選択する

② [開始]ボタンを押して血圧を測定する

測定結果を見る

記憶した血圧値を見る

① [使用者切替]スイッチで A または B を選択する

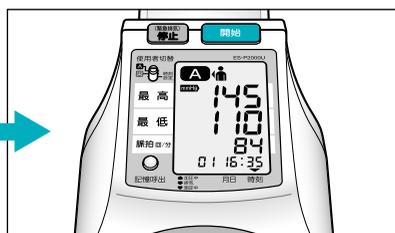
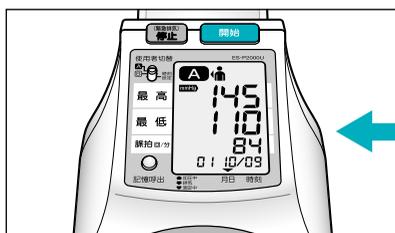
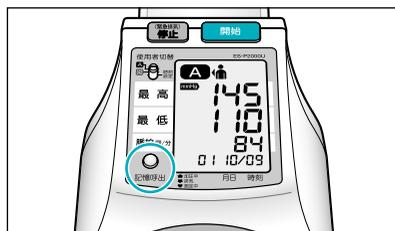
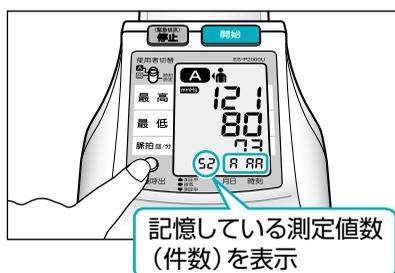
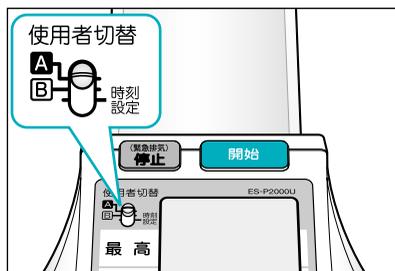
② [記憶呼出]ボタンを1回押す

記憶している測定値の平均値を表示。（測定値がない場合は「－－－」が表示されます。）
１回押したときは平均値（「ＡＡＡ」）が点灯
ＡＡＡ：アベレージ（平均値）

③ 繰り返し[記憶呼出]ボタンを押して、確認したい血圧値を選択する

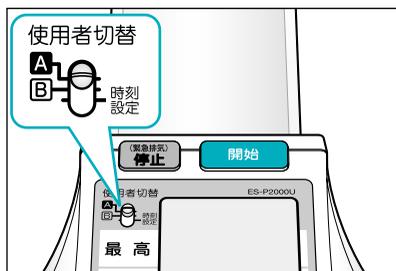
[記憶呼出]ボタンを押すごとに、測定した血圧値をさかのぼって表示（最大180件）し、「月日」と「時刻」を交互（約3秒ごと）に表示します。

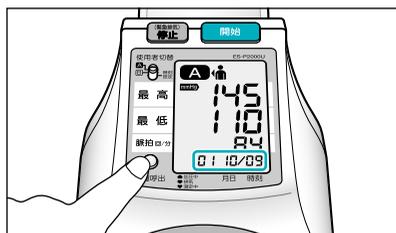
④ 電源を切るには[（緊急排気）停止]ボタンを押す

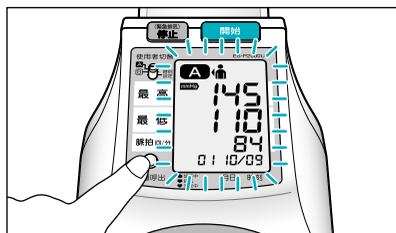
何も操作しないと、約3分30秒後に自動的に電源は切れます。

記憶した血圧値を消去する

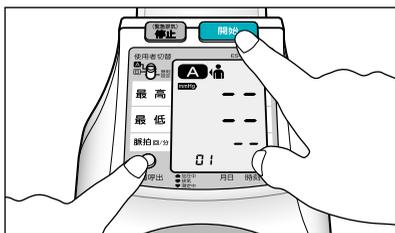
［(緊急排気)停止］ボタンを押して、電源を切ってからお使いください。

● 1つの記憶を消去する

① ［使用者切替］スイッチで A または B を選択し、［記憶呼出］ボタンを押す

② ［記憶呼出］ボタンを押して、消去する番号（月日/時刻）を選択する

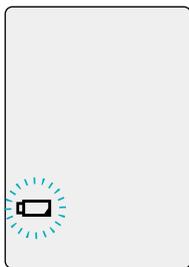
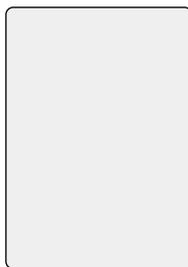
消去したい測定値は、「月日」「時刻」や「記憶番号」で確認してください。

③ ［記憶呼出］ボタンを押し続け、表示が点滅することを確認する

［記憶呼出］ボタンを押すのをやめる、またはそのまま押し続けると、「点滅」から「点灯」に戻ります。

④ 表示が点滅している状態で［記憶呼出］ボタンを押しながら、［開始］ボタンを押す

記憶している血圧値が消去されます。

A または B のすべての記憶を消去する場合

［記憶呼出］ボタンを１回押して、平均値「ＡＡＡ」を表示させ、上記③の手順へすすんでください。

電池交換が必要なとき

乾電池でご使用の場合、測定中に下の表示が出たときは、同じ種類の新品の単２形アルカリ乾電池４本をご用意いただき、電池の交換を行ってください。
電池の交換方法については、22～23ページをご覧ください。古い電池を混ぜて使用すると電池が発熱し、故障の原因となります。

電池交換マークが点滅または点灯

「開始」ボタンを押しても何も表示されない

- **血圧値にもよりますが、約300回ご使用になれます。**
  （新品の単２形アルカリ乾電池使用、180mmHg加圧、周囲温度25℃、腕周囲25.5cm）
  ※上記の測定回数は標準的な使用条件での目安です。実際にお使いになる電池や測定条件によって異なる場合があります。
- 「開始」ボタンを押した直後の初期表示（表示全体が点灯）で、電池交換マークが点灯するのは、交換のお知らせではありません。
- 電池残量テスターで残量ありと表示された電池であっても、この血圧計では使用できないことがあります。

故障かなと思ったら

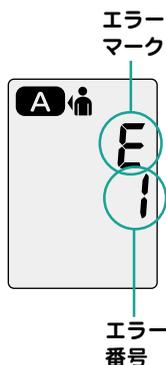
**ご不審の点があるときは、まず右記の項目について確認してください。
それでも測定が正常にできない場合は直ちに使用を中止して、43ページの「保証規定」をお読みのうえ、修理をお申し付けください。**

こんなとき
「開始」ボタンを押しても何も表示されない（測定が始まらない）
電池交換マークが点滅または点灯する
測定できる回数が少ない
途中で測定できなくなる
測定値が ・高すぎる ・低すぎる ・測るたびに違う
脈拍数が多すぎる 〃 少なすぎる
電源が自動的に切れた
測定中に加圧が一度止まった後、再び加圧する

血管音が非常に小さい方／不整脈のある方／血管雑音が多い方、また、ごくまれに、体質や腕の形の影響により、測定値に誤差を生じたり、測定できないことがあります。

原　　因	対処方法	参照
ACアダプタのコネクタが外れている。	ACアダプタのコネクタをしっかり接続してください。	13ページ
ACアダプタがコンセントから外れている。	ACアダプタをコンセントに接続しなおしてください。	13ページ
電池の入れかたが間違っている。	電池を正しく入れ直してください。	22ページ
電池が消耗している。	4本とも新しいアルカリ乾電池と交換するか、またはACアダプタを使用してください。	22ページ
電池が消耗している。	4本とも新しいアルカリ乾電池と交換するか、またはACアダプタを使用してください。	22ページ
寒冷時に、電池の出力が一時的に弱くなっている。	電池を手で暖めたり、暖かい場所にしばらく放置してからお使いください。	—
アルカリ乾電池を使用していない。	アルカリ乾電池を使用してください。	22ページ
電池が消耗している。	4本とも新しいアルカリ乾電池と交換するか、またはACアダプタを使用してください。	22ページ
正しい方法、姿勢で測定していない。	「腕を通す」、「測定値が高い／低いと感じたら」をご覧ください。	14～15ページ 19ページ
血圧は1日のうちで常に、変動しています。続けて測定しても値が違う場合があります。	「血圧は常に変動するもの」、「正しい測定のためのポイント」をご覧ください。	37ページ 42ページ
測定中に腕や体が動いた。	測定中は腕や体を動かさずに、再度測定してください。	16～17ページ
運動直後に測定した。	5分以上安静にしてから、再度測定してください。	—
測定後、約3分30秒間何も操作しないと自動的に電源が切れます。	故障ではありません。	—
正しい測定姿勢になっていない。	「腕を通す」をご覧になり、正しい測定姿勢になっているかを確認してください。	14～15ページ
測定中に腕や体が動いた。	測定中は腕や体を動かさずに、再度測定してください。	16～17ページ

エラー表示が出た場合

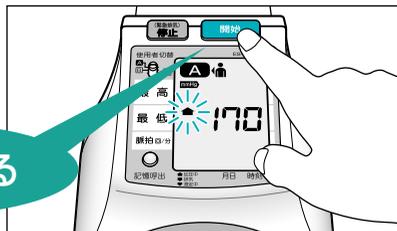
うまく測定できなかった場合、「E3」などのエラー番号が表示されます。表の対処方法に従い、再度測定してください。
それでもエラーが表示される場合、43ページの「保証規定」をお読みのうえ、修理をお申し付けください。その際に、エラー番号をお知らせください。

エラー表示	エラーの原因
E 1	・故障しています。
E 2	・故障しています。
E 3	・腕を通す前に「開始」ボタンを押した。 ・腕を正しく通していない。 ・内蔵マイクに雑音が入り続けた。
E 4	・測定中、ひじを曲げた。
E 5	・測定中、何度か腕を動かした。 ・内蔵マイクに雑音が入り続けた。
E 6	・測定中、何度か腕を動かした。 ・内蔵マイクに雑音が入り続けた。
E 7	・測定中、ひじを曲げた。
E 8	・測定中、何度か腕を動かした。 ・内蔵マイクに雑音が入り続けた。
E 9	・測定中、何度か腕を動かした。 ・腕を正しく通していない。
E E	・故障しています。

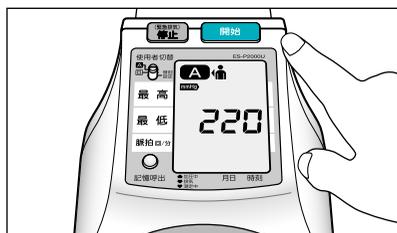
対 処 方 法	参照
・修理をお申し付けください。	43ページ
・修理をお申し付けください。	43ページ
・腕を通してから測定してください。 ・ひじが出るまで腕を通し、正しい姿勢で測定してください。 ・静かな所で、本体やテーブル、机などをたたいたりせずに測定してください。	14~15ページ 14~15ページ 16ページ
・ひじを伸ばして、腕を動かさずに測定してください。	14~15ページ
・測定中は腕を動かさないでください。 ・静かな所で、本体やテーブル、机などをたたいたりせずに測定してください。	16~17ページ 16ページ
・測定中は腕を動かさないでください。 ・静かな所で、本体やテーブル、机などをたたいたりせずに測定してください。	16~17ページ 16ページ
・ひじを伸ばして、腕を動かさずに測定してください。	14~15ページ
・測定中は腕を動かさないでください。 ・静かな所で、本体やテーブル、机などをたたいたりせずに測定してください。	16~17ページ 16ページ
・測定中は腕を動かさないでください。 ・ひじが出るまで腕を通し、正しい姿勢で測定してください。	16~17ページ 14~15ページ
・修理をお申し付けください。	43ページ

再加圧するのが気になる場合

手動加圧

血圧値が高めで、いつも再加圧するのが気になる方は、手動加圧での測定をおすすめします。

① 「開始」ボタンを押し続ける。

② ご自分の予想される最高血圧より40～50mmHg程度高くなったら指を離す。

しばらくすると、測定中マーク（❤）が点灯し、血管音を検出すると点滅に変わります。
測定が終わったら測定値を見て記録しておきましょう。

⚠ 注意

加圧を必要以上に高くしない
腕に一過性の内出血が発生することがあります。

血圧の知識

血圧を自分で測って健康管理

監修：杤久保　修（とちくぼ　おさむ）
横浜市立大学医学部公衆衛生学（予防医学）講座教授

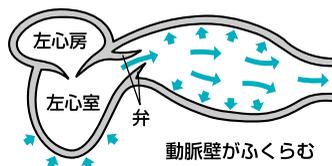
◆監修者プロフィール

研究領域：内科学、循環器学、高血圧の病態、血圧測定法、予防医学
所属学会：日本公衆衛生学会、日本循環器学会、日本高血圧学会（評議委員）、
　　　　　日本心臓病学会、日本内科学会　等
略　　歴：1968年　横浜市立大学医学部卒業
　　　　　1984年　横浜市立大学講師（医学部第二内科）
　　　　　1985年　横浜市立大学助教授（医学部第二内科）
　　　　　1991年　横浜市立大学医学部付属浦舟病院第二内科助教授（部長兼務）
　　　　　1998年　横浜市立大学医学部公衆衛生学（予防医学）講座教授

血圧ってなんだろう

血圧とは動脈の内側の壁にかかる圧力のこと

酸素や栄養など、私たちは生きていくのに必要な物質を血液から受け取っています。心臓から血液が送り出されたその瞬間、大動脈の壁はぐっと押し広げられ、次の血液をためている間には広がった大動脈の壁もまたもとに戻ります。このように、動脈が血液で内側から押される圧力を「血圧」と呼びます。

最高血圧、最低血圧の意味

心臓が収縮して血液が送り出され、動脈がもっともふくらんだときの圧力です。

心臓が拡張し、動脈がもとにもどったときの圧力です。

血圧の知識

知っておきたい血圧分類

世界保健機構（WHO）と国際高血圧学会（ISH）の血圧分類は、次の表のようになっています。ただし、この分類をもとに自己診断を下すことは危険です。気がかりな点があれば、早めに医師に相談しましょう。薬の服用は医師の指示に従ってください。

WHOおよびISHの血圧分類（1999年）
（上腕における聴診法での測定）

最高血圧	最低血圧：80未満	80～84	85～89	90～99	100～109	110以上
180以上	高血圧３（重症）					
160～179	高血圧２（中等症）					
140～159	高血圧１（軽症）					
130～139	正常高値					
120～129	正常血圧					
120未満	至適血圧					

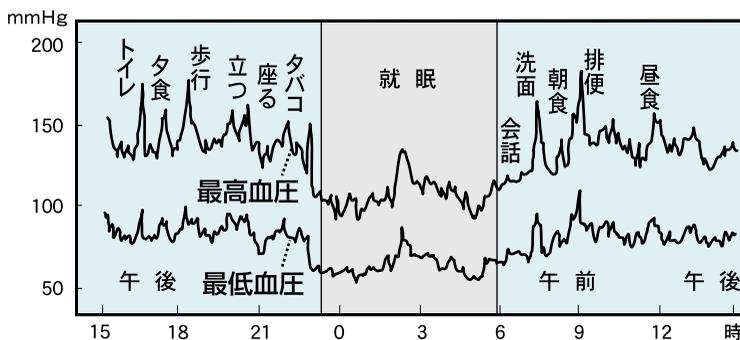
単位:mmHg

危険なのは、高い血圧が続いてしまうこと

血圧が高い状態が長く続くと血管に持続的な圧力がかかり、脳、心臓、腎臓の動脈硬化を進行させてしまいます。

血圧は常に変動するもの

血圧は１日のうちでもかなり大きく上下します。それにくわえ、ストレス、病気、生活状態の変化、気温、運動、姿勢や睡眠などによってもすぐに変化してしまう繊細なものです。

血圧の日内変動経過の一例（横浜市立大学医学部調査データ）

生活習慣に気をつける

適度な運動で、肥満防止、ストレス解消

高血圧の要因となる肥満やストレスの防止・解消に運動は有効です。生活の中に習慣づけ、毎日続けましょう。

自分に合った運動をしましょう

こんなスポーツは避けましょう（いきむ運動は逆効果）

生活のリズムを大切に

食事、睡眠、排便など生活のリズムを大切にし、食事は１日３回キチンと食べ、睡眠を充分にとりましょう。

塩分のとりすぎと食べ過ぎに注意

血圧を上げる大きな要因である塩分のとりすぎと肥満は、食事に気をつけることで防止できます。

塩分は
ひかえめに

甘いものの
とりすぎに注意

動物性脂肪の
とりすぎに注意

栄養は
バランスよくとる

外食よりも
家庭料理

フレッシュな
野菜やくだものを

麺類は
必ず汁を残す

酒・コーヒーは
適量に

食べすぎには
要注意

気をつけたい日常の動作・行動

暑がりのあなたはご用心

汗をかいたら水分補給

たくさん汗をかくと血液の濃度が濃くなり、血栓症をおこしやすくなります。

寒い日のはしご酒や深酒は×

適度の飲酒は良

ほどほどのお酒はストレスを解消し、血管を拡張します。

コタツでは体は温まりません

高血圧の人はストーブで部屋全体を暖めましょう

20℃前後に部屋全体を暖めることで血管の収縮（血圧上昇）を防ぎます。

飲酒後の風呂や熱い風呂は要注意

血圧を下げる入浴法

浴室を暖めておく、首までつからない、湯温は40℃以下にすることなどが有効です。

寒いトイレでのいきみは禁物。トイレもあらかじめ暖めておきましょう。

スポーツも、徐々に体を慣らしてから。

あわてて飛びおきるのは体に負担がかかります。

寝不足のときは、重労働を避けましょう。

正しい測定のためのポイント

静かな場所で

騒音・振動などのない落ち着いた静かな場所を選んでください。寒さも血圧を上昇させるので、室温は20℃前後に保って測りましょう。

安静状態で

安静にした状態でリラックスして測りましょう。大きく深呼吸するのが効果的です。心配事やイライラがあるとき、運動や食事、コーヒー・紅茶を飲んだり喫煙した直後、入浴や飲酒直後の測定は避けましょう。

いつも同じ時間に

１日の中でも血圧は変化しています。就寝前、起床直後など、時間帯を決めて、座った姿勢での測定をおすすめします。

仕　様

販　売　名	テルモ電子血圧計P2000
型　式	ES-P2000
コード番号	ES-P2000U
外形寸法	本体:幅164mm×奥行130mm×高さ252mm
測定可能な腕周囲	約18cm〜33cm
質　量	本体:850g(電池除く)
測定範囲	圧力:20〜280mmHg　目量(断続指示間隔):1mmHg　脈拍:30〜160回/分
精　度※	圧力:±4mmHg　脈拍:±5%
測定方式	リバロッチ・コロトコフ法
電　源	AC100V(ACアダプタ)50/60Hz　DC6V(単2形乾電池使用時)
消費電力	25VA(ACアダプタ)　9W(単2形乾電池使用時)
使用回数	新品の単2形アルカリ乾電池使用時:連続約300回使用可能 (180mmHg加圧・周囲温度25℃・腕周囲25.5cm)
使用条件	温度10〜40℃　相対湿度30〜85% RH(ただし結露なきこと)
保管条件	温度−20〜60℃　相対湿度10〜95% RH(ただし結露なきこと)
電撃保護	本体:内部電源機器及びクラスⅡ機器(ACアダプタ使用時)　B形
付属品	ACアダプタ・腕置き台・電池フタ・取扱説明書／品質保証書・添付文書

EMC適合　JIS T 0601-1-2:2002
CISPR 11 クラス1 グループB

本機はEMC規格(電磁両立性)に適合しております。
※精度(圧力)については計量法に基づいております。
仕様は商品改善等のため予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

別売品　テルモ電子血圧計専用ACアダプタ　ご希望の方は、「適応機種:テルモ電子血圧計P2000」をお確かめのうえ、テルモ電子血圧計取扱店でお買い求めください。

保証規定

(1) 保証期間は、お買い上げ後1年です。
(2) ご使用中、故障が発生した場合はテルモ・コールセンターへ本証を切り取り現品にそえて、修理をご依頼ください。なお、保証期間を過ぎている場合は、テルモ・コールセンターへの送料はお客様のご負担となりますので、あらかじめご了承ください。
(3) 保証期間中に、通常のご使用において万一故障が発生したときは無償修理いたします。
(4) ただし、下記の場合は保証期間中でも有償になります。
　イ. ご使用上で取り扱いの過誤により発生した故障。
　ロ. 製品の改造、不当な修理により発生した故障。
　ハ. 火災、地震、水害等天災地変などの不可抗力による故障および損傷。
　ニ. 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
　ホ. 消耗部品(電池)。
　ヘ. 上記以外で弊社の責に帰することのできない原因により発生した故障。
　ト. 品質保証書のご提示がない場合。
　チ. 品質保証書にお買い上げ日、販売店名の記載がない場合、また、字句を書き換えられた場合。
(5) 本保証書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

修理受付先:テルモ・コールセンター
〒151-0072　東京都渋谷区幡ケ谷2丁目44番1号　TEL 0120-00-8178

ご相談・お問い合わせ先

ご相談やお問い合わせは、販売名をご確認のうえ、お買い上げの販売店
または「テルモ・コールセンター」にご連絡ください。

この血圧計のコード番号は、ES-P2000U です。

テルモホームページアドレス　http://www.terumo.co.jp/

管理医療機器
一般的名称：自動電子血圧計
製造販売業者：テルモ株式会社　東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号
医療機器承認番号：21300BZZ00085

ES_P2000U_J_50_001

（切り取り線）

品質保証書

このたびは、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常のご使用において万一故障が発生しましたときは裏面の保証規定により無償修理いたします。品質保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

販売名　テルモ電子血圧計 P2000

お名前

ご住所　　TEL

お買い上げ
販 売 店 名

㊞

お買い上げ
年　月　日　　年　　月　　日

製造販売業者　テルモ株式会社　東京都渋谷区幡ヶ谷２丁目44番１号